

## 我的快樂寶寶－談嬰幼兒的先天氣質、親子互動及情緒管理

我們都希望自己的寶寶是個快樂的人，許多父母更把教出一個快樂的孩子作為最高目標。但是如何擁有快樂生活呢？1937年就開始的「哈佛成人發展研究」中發現，成功的友誼使生命圓滿，友誼是最能預測快樂的一個因素。當一個人擁有讓自己脫離貧窮的財富之後，尤其在中年以後，預測快樂的唯一指標就是友誼了。所以簡單來說，你要有快樂的孩子，就要教他如何交朋友；我們談嬰幼兒的情緒管理、孩子的情緒調節能力，就是希望未來他能夠擁有更多友誼，擁有快樂的人生。

### 嬰幼兒的先天氣質

說到快樂，一定有許多人想到每個孩子似乎天生就做了不同的設定。作父母的都知道孩子生來就不同，所謂氣質並不是一個單一的指標，而是一個複雜、包含多面向的概念，指的是孩子「對於外在事件的情緒和行為反應特質」；而這些與生俱來的特質很穩固、不易被改變。許多父母回頭想到孩子剛出生的那段時間，再對照孩子的成長過程表現，會發現居然有如此高的相似性。我們發現，孩子的性格受到氣質很大的影響，就好像房子的品質與地基息息相關一樣，氣質提供情緒和行為的建材，使性格建構在氣質之上。

### 氣質有不同向度，練習從各方面去觀察孩子

例如心理學家凱根（Kagan）特別去注意：當寶寶接觸到新東西時，他們的反應是什麼？發現大多數寶寶會瞪著新玩具看很久，很好奇，他稱為低反應的氣質；但是有些寶寶不喜歡新東西的闖入、很愛哭，他稱為高反應的氣質，這樣的寶寶占了 20%，而高反應的寶寶未來也有較高比例成為焦慮的孩子。但這只是一種分類的方式，反應高低也只是氣質的一種向度而已，還有其他可以討論的角度，例如注意力廣度、社會化能力、活動程度…等，我們談氣質是為了解孩子的傾向，了解害羞、膽怯的孩子不會長大成陽光、外向、大膽的孩子，但是我們可以用適合這個孩子的方式養育他，先天及後天影響一個孩子的因素很多，氣質並非決定了孩子的命運。

### 從專注、耐心的親子互動當中，建立安全良好的依附關係

了解孩子的氣質，有助於建立親子間良好、安全的依附關係。而父母注意孩子的情緒生活，就是使孩子快樂最好、最實際的方法。很小的寶寶就有主動互動的意圖，由寶寶主導、父母跟隨互動的遊戲過程是種雙向溝通，這種專注、耐心的互動可以幫助寶寶神經結構朝向情緒穩定的方向發展。嬰兒一出生就可以表達厭惡、緊張、有興趣和滿足等各種情緒；在6個月之內，他們經驗到憤怒、恐懼、悲哀、驚訝和快樂；再過一年，他們會覺得不好意思、發窘、嫉妒、罪惡感甚至驕傲。而父母去了解孩子對哪些外界刺激會產生



特定的情緒反應，不但是親子建立依附關係的過程，更是使孩子快樂的最大秘密。無助的嬰兒需要跟餵食他的人很快建立一個安全的關係，而父母很容易被寶寶感動，這個雙向溝通牢固之後就完成所謂的「依附」。隨著被父母照顧和注意的經驗，依附關係越來越親密，而與父母有安全依附的孩子長大後較快樂、較少與他人有情緒衝突、較有同理心，也較不容易被激怒。

### 如何養育快樂寶寶？

了解孩子的先天氣質，有助於建立穩定的安全依附關係，這樣的互動經驗能提供孩子安心滿足的感覺。那麼，如何能夠養育出快樂寶寶，促進孩子情緒調節能力發展呢？以下有一些原則可供參考，讓我們先來看看這個情境：

晚餐前，2歲的小傑哭鬧著說「要吃餅乾！不要飯！餅乾！餅乾！餅乾！」，小傑媽媽猶豫著要不要讓小傑吃一小塊餅乾，又擔心小傑會吃不下晚餐。小傑越喊越大聲，眼看著媽媽遲遲不肯去拿餅乾，乾脆躺在地上歇斯底里地用力地尖叫哭泣。

#### 原則一：維持溫和而堅定的教養態度

「不要不要！」似乎是1~2歲的孩子最常掛在嘴邊的叛逆宣言，隨著認知、語言、動作等各方面的能力發展逐漸成熟，小小孩開始到處翻箱倒櫃、喜歡玩你丟我撿的遊戲，開始有自己

的主見，開始挑食、開始抗議，開始耍賴、測試底線。對於小傑的哭鬧，小傑媽媽可能有以下幾種處理方式：

1. 和小傑講道理、交換條件，「先吃飽飯再吃餅乾好不好？」
2. 生氣地對著小傑大喊：「不要再哭了！我說不行就是不行！」

當然還有很多很多不同的處理方式，但很重要的一點是，維持溫和而堅定的態度及處理原則。所謂「溫和而堅定」的態度，就是平靜地告訴孩子當下的規範是什麼，堅持原則，不因為孩子哭鬧而妥協；當孩子發現上次大聲哭鬧得不到餅乾，這次躺地哭鬧尖叫卻可以，那麼，下一次孩子就會得寸進尺，繼續用更激烈的哭鬧方式測試父母的底線。以小傑的例子來說，有可能是因為小傑媽媽原本說好「吃飽飯再吃餅乾」，小傑不肯，後來媽媽只好和小傑交換條件「只能吃一片餅乾就要吃飯」，小傑還是堅持不肯，小傑媽媽好話說盡、無計可施，覺得很生氣也很挫折、最後只得受不了破口大罵，當小傑最後聽到媽媽生氣地說「不行就是不行！」，也可能因為需求無法滿足、失望挫折而哭鬧得更厲害，同時，小傑媽媽的原則似乎也容易隨著孩子跟自己的情緒變動，孩子無所依循，而形成惡性循環。

### **原則二：當寶寶哭鬧時，父母親得先保持冷靜**

維持溫和而堅定的教養態度，能夠提供孩子穩定一致的規範及回應，並逐步形塑合宜適切的行為，增加正向情緒。但實際情況往往沒有這麼簡單，父母親也得面對自己的情緒和壓力，看到哭鬧不休的孩子，有時父母親也會失去理智或忍不住發脾氣。因此，父母親本身得先覺察及了解自己的情緒，能夠自我調節、保持冷靜，盡量避免因為自己的情緒波動而影響教養態度及原則的一致性，才能穩定勝任孩子的情緒管理教練，也才能在孩子哭鬧尖叫時，有餘力靜下來了解孩子的情緒狀態及哭鬧原因，並適時地協助及引導孩子。

### **原則三：在平時多觀察及注意孩子的情緒**

嬰幼兒的情緒容易受到生理因素及環境因素影響，要能正確了解孩子的情緒狀態及哭鬧原因，得從孩子日常生活的食衣住行當中開始收集情報，觀察及注意孩子在什麼情況下，對什

麼人事物容易有特別的情緒反應，喜歡玩什麼、吃什麼等等，這些觀察有助於了解孩子的氣質與行為特質，也有利於推測影響孩子情緒反應的因素。例如，小傑可能是晚餐時間到了，肚子餓得受不了才急著要吃東西；又或者是，小傑最近開始愛吃甜食，之前家長也多順從、很容易就讓他得到滿足，所以小傑變得越來越難抗拒餅乾的誘惑。有了這些觀察及歸納，家長就比較能夠掌握或預測孩子的行為反應，也比較能夠接納孩子不同階段的變化。

#### 原則四：同理及接納孩子的情緒，協助他表達出來

注意到孩子的情緒反應之後，可以試著用不批判的語氣去描述他的情緒、推測這些情緒從何而來，例如，「肚子好餓喔！好想趕快吃東西，是嗎？」，或者是，「餅乾好香好甜，你真的好喜歡吃餅乾喔！」、「媽媽不讓你吃餅乾，你好難過、好生氣」等等。「同理」簡單來說，就是設身處地去體會孩子的情緒狀態，當家長嘗試用口語去描述或推測孩子的感受，他會覺得被了解，負向情緒會較容易平復，此外，這些嘗試同理的語句也在示範情緒表達的方式，以及幫助孩子建立情緒詞彙庫，讓他了解，原來「想吃餅乾卻不能吃」的這種感覺叫做「難過」或「生氣」。當孩子願意忍耐或調適情緒，別忘了肯定他的努力，等到孩子情緒較平復之後，再和他討論問題解決的策略。當孩子越來越能夠適當表達自己的情緒及解決問題，情緒調節能力也會越來越成熟

#### 結語

和諧的親子互動，是一個彼此尊重及相互調整的動態過程，每個孩子的氣質不同，需要不同的引導方式及策略，特別是遇到容易生氣的寶寶，擔任孩子的情緒管理教練更是家長的一大挑戰，若能掌握以上原則，試著了解及協助孩子，穩定地執行，相信快樂寶寶會越來越多，愛生氣的寶寶也會逐漸有正向改變。孩子的成長旅程需要家長的耐心陪伴及敏感回應，家長也會因為這些付出而有豐富收穫。

#### 參考資料

0~5 歲寶寶大腦活力手冊（遠流出版）

臨床心理中心臨床心理師 鄭安安

臨床心理中心臨床心理師 楊孟儒

NTUHF